# Brigitte Speck
# Mit Stevia natürlich süßen

## Leseprobe

Mit Stevia natürlich süßen
von Brigitte Speck
Herausgeber: Hädecke Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b12212

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

14 Getränke - Joghurts

22 Desserts

54 Kleingebäck - Kuchen

86 Kompotts - Konfitüren - Mus

112 Süßsauer - Chutneys

130 Einmach-Abc

132 **Produkte-Abc**

134 Register

136 Bezugsliste

**Abkürzungen** **EL = gestrichener Esslöffel Tl_ = gestrichener Teelöffel dl = Deziliter**

**ml = Milliliter**
**Msp = Messerspitze**
**g = Gramm**

**Mengenangaben**
**Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.**

# Inhalt

16 Exotik-Shake
16 Himbeer-Shake
18 Frucht-Smoothle
18 Sommertee
19 Mokka-Joghurt
20 Vanille-Joghurt
20 Schokoladen-Joghurt

# Getränke - Joghurts



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Brigitte Speck,
Mit Stevia natürlich süßen

24 Götterspeise mit Rhabarber und Erdbeeren
26 Reisköpfchen mit Himbeersauce
28 Aprikosenquarkcreme
28 Himbeerköpfchen
30 Birnenköpfchen
31 Bananen-Pudding mit Kokosnussrahm
32 Vermicelles
34 Hirseauflauf mit Aprikosen
35 Apfelsaftcreme mit Äpfeln
36 Vanillecreme
38 Zwetschgenpudding
40 Vanilleflan
42 Schokoladenterrine
42 Zwetschgenkompott
44 Apfel-Marroni-Mousse
45 Crepes mit Erdbeeren
46 Orangensouffle
47 Rosinen-Elscake
48 Mangoeis
50 Mandarinenparfait
52 Rhabarbereis mit Erdbeeren

# Desserts



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Brigitte Speck,
Mit Stevia natürlich süßen

56 Mandeltaler
57 Zimtsterne
58 Power-Riegel
60 Muffins mit Dörrfrüchten
62 Waffeln-Brezeln
62 Lebkuchen
64 Dattel-Crispies
66 Birnenwecken
67 Kokosguetzli
68 Mailändern
70 Quittenkuchen
71 Rahmfladen
72 Linzertorte
74 Apfelpie
75 Japonaäseböden
75 Brotkuchen/Torta di Pane
76 Apfelkuchen
78 Rüeblikuchen
80 Blätterteigkissen mit Früchtemousse
81 Fruchtwähe
82 Schokoladenkuchen
84 Biskuitroulade mit Marronifüllung
85 Marmorkuchen

# Kleingebäck - Kuchen



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Brigitte Speck,
Mit Stevia natürlich süßen

88 Quittenpüree - Grundrezept
89 Quittenpüree
89 Zwetschgenkompott
90 Ganze Birnen-Kompott
90 Nektarinen-Kompott
92 Quitten im Weißwein
92 Birnen-Kompott
94 Apfelmus mit Ingwer und Zimt
96 Tomaten-Ketchup
98 Aprikosenkonfitüre mit getrocknetem Stevia gesüßt
98 Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre
100 Erdbeerkonfitüre
100 Zwetschgenkonfitüre
102 Rhabarber-Feigen-Konfitüre
103 Aprikosenkonfitüre
104 Mango-Karotten-Konfitüre
104 Quittenkonfitüre
106 Erdbeer-Stachelbeer-Aprikosen-Konfitüre
107 Holunderbeer-Gelee
107 Fruchtaufstrich
108 Himbeersirup
108 Holunderbeersirup
110 Minzesirup
110 Traubensimp

# Kompotts - Konfitüren - Mus



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Brigitte Speck,
Mit Stevia natürlich süßen

114 Süßsaure Currygurken
114 Süßsaure Quitten mit chui
116 Süßsaure Auberginen
118 Süßsaure Peperoni
120 Süßsaure Trauben
120 Süßsaure Zwetschgen in Rotwein
122 Quitten-Chutney
122 Süßsaurer Zucchetti-Peperoni-Zwiebel-Mix
124 Rhabarber-Chutney
126 Zucchini-Chutney
128 Zwiebel-Chutney
128 Süßsaurer Kürbis mit Ingwer

# Süßsauer - Chutneys



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Brigitte Speck,
Mit Stevia natürlich süßen

Brigitte Speck

Mit Stevia natürlich süßen

136 Seiten, geb.
erschienen 2011

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de